

# Tour du Moudang

**Advertencia:** el recorrido tiene muchas partes por un sendero de montaña donde no es fácil correr, especialmente en las zonas de Néouvielle y del valle del Moudang.

La distancia y el desnivel del « Tour del Moudang » dadas por la aplicación Trail Passion y ajustada por una media de los “tracks” recogidos por los corredores de la pasada edición es de 63 km. Y de 3.500 m. D+.

## Material obligatorio.

- Taza personal para beber líquidos (agua, coca y sopa) en los puestos de avituallamiento.
- Reserva mínima de agua 1,5 litros.
- Reserva de comida.
- Dos lámparas en buen estado de funcionamiento con baterías o batería de repuesto.
- Manta térmica (mínimo 2 m<sup>2</sup>)
- Silbato
- Cinta elástica adhesiva para vendajes.
- Chaqueta impermeable y transpirable, revestimiento de membrana tipo dorado (al menos 10000 schmerber) (no se acepta chaqueta tipo poncho KWAY gold)
- Pantalones largos o medias de correr o corsarios con medias largas (esta solución solo se acepta si la pierna se puede cubrir por completo)
- Gorra o equivalente
- Ropa de abrigo de manga larga, que sirve como segunda capa entre la camiseta y la chaqueta impermeable y transpirable (por ejemplo, polar u otra ropa técnica de abrigo) (\*).
- Guantes que cubren completamente las manos (se aceptan manoplas) (\*)

(\*): El Organizador puede decidir antes de la salida hacer que este material sola sea una recomendación y ya no sea obligatorio. El anuncio se realizará en el momento de la sesión informativa de la carrera.

## Material recomendado y/o aconsejado (lista no exhaustiva)

- Teléfono móvil
- Brújula, mapa de la carrera, roadbook
- Guantes, gorro, ropa caliente indispensables en caso de mal tiempo.
- Bastones telescópicos
- Ropa de recambio
- Crema solar, vaselina.

## Composición de los avituallamientos

- En el restaurante Merlans: agua y bebidas gaseosas solamente.
- En Fabian, Tunel de Bielsa, Vielle-Aure: naranjas, plátanos, pan, queso, jamón, salchichón, frutos secos, galletas saladas, bollos, chocolate en tableta, agua sin gas, agua con gas, Coca-Cola, té, café y sopa.

– En las Granges de Moudang: naranjas, plátanos, pan, queso, jamón, salchichón, frutos secos, galletas saladas, bollos, chocolate en tableta, agua sin gas, agua con gas, Coca-Cola, té, café y sopa.

## Tabla de barreras horarias

Tableau du paragraphe 2.2 du Plan de sécurité

| Site                          | Km   | Altitude | Ravitaillement | Dénivelé partiel   | Cumul de nivelés positifs       | Cumul de nivelés négatifs        | Premier coureur | Dernier coureur | Barrères horaires  |
|-------------------------------|------|----------|----------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Site                          | Km   | Altitude | Refueling      | Partial difference | Cumulative elevation gain       | Cumulative negative gain         | First runner    | Last runner     | Time Barriers      |
| Sitios                        | Km   | Altitud  | Repostaje      | Diferencia parcial | Ganancia de elevación acumulada | Diferencias de altura acumuladas | Primer corredor | Ultimo corredor | Barreras de tiempo |
| Vielle Aure                   | 0,0  | 791      | Départ         | 0                  | 0                               | 0                                | 6:00            | 6:00            |                    |
| Vigneac                       | 2,0  | 820      |                | 29                 | 29                              | 0                                | 6:07            | 6:15            |                    |
| Soulon                        | 6,4  | 1320     |                | 500                | 529                             | 0                                | 6:36            | 7:23            |                    |
| Cap de Pède                   | 7,6  | 1570     |                | 250                | 779                             | 0                                | 6:49            | 7:53            |                    |
| Alipout                       | 10,5 | 1950     |                | 380                | 1159                            | 0                                | 7:11            | 8:43            |                    |
| Niéra Cocouet                 | 12,4 | 2050     |                | 100                | 1259                            | 0                                | 7:21            | 9:06            |                    |
| Col de Porat                  | 13,3 | 2214     |                | 164                | 1423                            | 0                                | 7:29            | 9:26            |                    |
| Restaurant Merians            | 14,8 | 2035     | Petit Rav      | -179               | 1423                            | 179                              | 7:35            | 9:40            | 9:45               |
| Pouyembéous                   | 16,0 | 1960     |                | -75                | 1423                            | 254                              | 7:40            | 9:52            |                    |
| Lac de l'Oule                 | 16,6 | 1840     |                | -120               | 1423                            | 374                              | 7:43            | 10:00           |                    |
| Chalet refuge de l'Oule       | 17,0 | 1820     |                | -20                | 1423                            | 394                              | 7:45            | 10:04           |                    |
| Km 18,1                       | 18,1 | 1670     |                | -150               | 1423                            | 544                              | 7:50            | 10:15           |                    |
| Km 18,2                       | 18,2 | 1705     |                | 35                 | 1458                            | 544                              | 7:51            | 10:18           |                    |
| Km 18,4                       | 18,4 | 1655     |                | -50                | 1458                            | 594                              | 7:52            | 10:21           |                    |
| Km 18,5                       | 18,5 | 1700     |                | 45                 | 1503                            | 594                              | 7:54            | 10:24           |                    |
| Parking Antiquesse            | 19,4 | 1600     |                | -100               | 1503                            | 694                              | 7:57            | 10:33           |                    |
| Pont de Badet                 | 23,8 | 1240     |                | -360               | 1503                            | 1054                             | 8:14            | 11:15           |                    |
| See capt                      | 24,4 | 1200     |                | -40                | 1503                            | 1094                             | 8:18            | 11:22           |                    |
| Cote 1240                     | 24,7 | 1240     |                | 40                 | 1543                            | 1094                             | 8:20            | 11:29           |                    |
| Fabian                        | 25,1 | 1200     | Petit Rav      | -40                | 1543                            | 1134                             | 8:23            | 11:35           | 11:45              |
| Pont Dérés Loungues           | 26,3 | 1110     |                | -90                | 1543                            | 1224                             | 8:28            | 11:48           |                    |
| Centre de vacances            | 28,1 | 1330     |                | 220                | 1763                            | 1224                             | 8:43            | 12:25           |                    |
| Chaubière                     | 29,4 | 1380     |                | 50                 | 1813                            | 1224                             | 8:50            | 12:43           |                    |
| Le Plan                       | 30,0 | 1345     |                | -35                | 1813                            | 1259                             | 8:53            | 12:51           |                    |
| Km 32,4                       | 32,4 | 1685     |                | 320                | 2133                            | 1259                             | 9:15            | 13:44           |                    |
| Km 32,5                       | 32,5 | 1650     |                | -15                | 2133                            | 1274                             | 9:15            | 13:46           |                    |
| Km 32,6                       | 32,6 | 1690     |                | 40                 | 2173                            | 1274                             | 9:17            | 13:50           |                    |
| Km 32,7                       | 32,7 | 1665     |                | -25                | 2173                            | 1299                             | 9:18            | 13:52           |                    |
| Km 32,8                       | 32,8 | 1700     |                | 35                 | 2208                            | 1299                             | 9:20            | 13:56           |                    |
| Passerelle                    | 33,2 | 1720     |                | 20                 | 2228                            | 1299                             | 9:22            | 14:02           |                    |
| Houquette des Aiguillettes    | 35,7 | 2237     |                | 517                | 2745                            | 1299                             | 10:00           | 15:39           |                    |
| Tunnel de Biéla               | 37,6 | 1821     | Petit Rav      | -416               | 2745                            | 1715                             | 10:13           | 16:14           | 16:15              |
| Intersecion Pont de Bataillon | 39,3 | 2245     |                | 424                | 3169                            | 1715                             | 10:39           | 17:21           |                    |
| Pont de Bataillence           | 41,0 | 2465     |                | 220                | 3389                            | 1715                             | 10:56           | 18:07           |                    |
| Lac de Héchemoy               | 41,8 | 2306     |                | -159               | 3389                            | 1874                             | 11:01           | 18:21           |                    |
| Granges de Moudang            | 46,9 | 1540     | Petit Rav      | -786               | 3389                            | 2640                             | 11:39           | 20:05           | 20:15              |
| Pont de Moudang               | 52,6 | 1060     |                | -480               | 3389                            | 3120                             | 12:07           | 21:24           |                    |
| Pont d'Eget                   | 53,8 | 1040     |                | -20                | 3389                            | 3140                             | 12:12           | 21:36           |                    |
| Eget Citée                    | 54,4 | 1020     |                | -20                | 3389                            | 3160                             | 12:14           | 21:45           |                    |
| Eget Village                  | 55,3 | 1115     |                | 95                 | 3484                            | 3160                             | 12:22           | 22:08           |                    |
| Chemin de Traoues             | 57,2 | 940      |                | -175               | 3484                            | 3335                             | 12:33           | 22:40           |                    |
| Trachère                      | 59,6 | 930      |                | -10                | 3484                            | 3345                             | 12:45           | 23:15           |                    |
| Cadelhan                      | 60,1 | 930      |                | 0                  | 3484                            | 3345                             | 12:47           | 23:20           |                    |
| Vigneac                       | 61,2 | 820      |                | -110               | 3484                            | 3455                             | 12:52           | 23:36           |                    |
| Vielle Aure                   | 63,2 | 791      | Petit Rav      | -29                | 3484                            | 3484                             | 13:00           | 0:00            | 0:00               |

El archivo de los CP y del kilometraje está disponible [AQUÍ](#).

El recorrido se puede ver [AQUÍ](#).